

De 'no fins' duikster

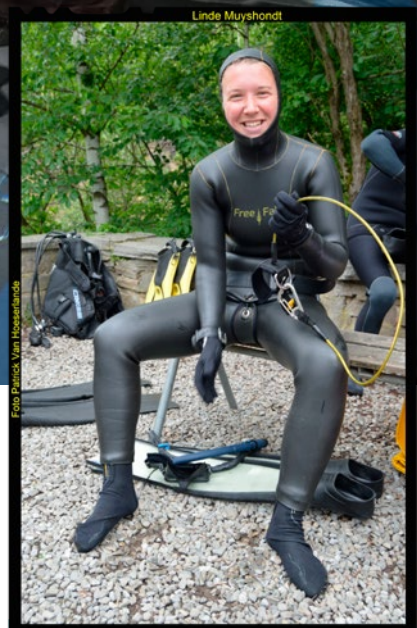
Op de ochtend van mijn volgende duikafpraak voel ik me een beetje zoals het weer vandaag: grijs. Niet dat ik plots veel ouder geworden ben, maar ik zie het niet echt zitten. Ten eerste is het al een tijdje geleden dat ik naar een zwembadtraining vrijduiken geweest ben. Ten tweede ben ik zeer slecht in schoolslag zwemmen. Waarom ik daarover zo inzit? Wel, ik heb vandaag afgesproken met Linde Muyshondt, de Belgische recordhoudster 'no fins'.

Om helemaal juist te zijn moet ik schrijven 'constant weight no fins' ofwel CNF. Google haar naam, gecombineerd met het woord AIDA en je zal begrijpen waarom ik me niet op mijn gemak voel. Het concept van deze rubriek volgend, zal ik immers met haar duiken in haar stijl: in schoolslag naar beneden. Een rampscenario speelt zich af voor mijn innerlijk oog. Als ik de cafetaria van duiktank Transfo te Zwevegem binnenstap, krijg ik nieuws waardoor mijn stemming er niet echt op verbetert: zij en ik vormen samen een ploeg. Alleen! Dat betekent veel duiken. Vrijduiken, de veiligheid verzekeren, interviewen en fotograferen, dat wordt multitasken.

Hoe ik Linde leerde kennen? Door het volgen van de cursus vrijduiken vertoef ik soms in andere milieus dan die van de flessenduikers. In tegenstelling tot wat ik dacht is NELOS een lappendeken van ver-

schillende takken van de onderwatersport. En ja, soms kom je bekenden tegen die zich in verschillende domeinen begeven, maar meestal zijn het gescheiden werelden. Tijdens een bijeenkomst van vrijduikers werd Linde gefeliciteerd met haar record en dit deed bij mij direct een belletje rinkelen. Niet omdat ik over haar Belgisch record gelezen had, en ik heb daar geen goed excuus voor, maar omdat zij daardoor een goede kandidaat voor deze reeks zou zijn. Nadien herinnerde ik me dat ik haar heb zien oefenen tijdens een sessie in Nemo33 en ben toen naar haar toegestapt met de vraag of we eens samen konden duiken.

Terug naar Zwevegem. Op het moment dat de algemene duikorganisator me vertelt dat ik alleen met Linde zal duiken, zit ze al in de duiktank. Ik kijk door het raampje en zie haar net keren. Tot mijn verwondering bemerk ik dat ze bij iedere voorwaartse armbeweging een klein beetje zakt om



Profiel Linde Muyshondt

- **Startjaar vrijduiken:** 2016.
- **Aantal vrijduiken:** Ik kan er geen concreet cijfer op plakken, omdat die niet gelogd worden (op een vrijduiksessie van 2 uur doe je gemakkelijk 15 vrijduiken).
- **Huidige club:** Scylla Diving Aarschot.
- **Duikbrevet:** CMAS 4*Vrijduiker.
- **Andere brevetten:** SSI Instructeur.
- **Speciaal materiaal:** 'no fins'.
- **Favoriete duikstek onze wateren:** Put van Ekeren.
- **Favoriete duikstek buitenland:** te veel om op te sommen.
- **Voorkeur soort duik:** 'no fins vrijduiken'.

daarna een paar meter te stijgen. CNF is geen gelijkmatige beweging. De moed zakt me in mijn schoenen, maar het is nu te laat om terug te krabbelen. Gedwee volg ik de rest naar de kleedkamer.



Linde Muyshondt met haar veiligheidsduiker Hoesy tijdens de opstijging.



Linde Muyshondt tijdens een vrijduik 'no fins'.



De belangrijkste items in Linde Muyshondt haar duikpak: een duikpak en een neusklem.

In een paar woorden aan de boei leg ik het idee van onze duik uit. Ik hoor mezelf vertellen dat het de bedoeling is dat ik volgens haar manier duik. Nu is er geen weg terug meer. Ze glimlacht en stelt voor dat we ons 'opwarmen' door een aantal keren losjes te duiken in 'free immersion'. Deze stijl, waarbij je naar beneden duikt door aan de daallijn te trekken, verkies ik vanwege de grote controle op de daal- en stijgsnelheid. Dit begint goed. Mijn vertrouwen groeit.

Tijdens de recuperatiepauzes vraag ik haar waarom ze het duiken zonder vinnen zo leuk vindt. Ze geeft me daarvoor een aantal redenen. Het is de vrijduikdiscipline die de meeste spierinspanning vraagt. Je moet immers zonder hulpmiddelen zoals vinnen of een daallijn naar beneden en naar boven zwemmen. Daarnaast heb je bijna niets nodig om het te beoefenen. Een neusknipper in je duikpak volstaat. Je hebt zelfs geen boei met daallijn nodig en zonder materiaal is het contact met het water intenser. Benieuwd of dat ook mijn ervaring zal zijn?

Van duiken met behulp van de kabel gaan we over naar het zwemmend duiken. Voor ik de eerste keer op die manier naar de bodem zak, vraag ik mijn buddy om enkele tips. Die geeft ze niet, want ze wil eerst

even zien hoe ik het doe. Voor het bekomen van een goede lift – de laatste fase van het vrijduiken, waarin je als duiker door de positieve vlotbaarheid als het ware naar boven geduwd wordt – ben ik ietsje te licht gelood. Dit resulteert in een moeilijke start, omdat ik aan te veel tegelijkertijd moet denken. Na drie slagen lukt het me en vertrek ik in schoolslag richting bodem. Ik draai op het keerpunt en zwem terug totdat de hand van Archimedes me naar boven duwt en voer het veiligheidsprotocol uit om mooi af te ronden.

Het ging beter dan verwacht, maar ik weet nog niet hoe ik me er bij moet voelen. Ik moet er te veel bij nadenken. Ik doe mijn vinnen terug aan, want nu is het de beurt aan Linde en moet ik voor haar veiligheid instaan. Tijdens het wisselen van de rollen krijg ik een aantal tips. Je oren klaar je preventief voor het vertrek en daarna in het midden van iedere slag. Ik moet dit doen door na een volledige schoolslag een arm naar voren te strekken en met de andere hand mijn neus dicht te nijpen. Ondertussen geef je een beenslag. Nu heb ik nog meer om over na te denken.

Nadat Linde het perfect demonstreert, is het terug aan mij. Het vertrek lukt beter en ook de afwisseling tussen armbeweging en klaren lukt me aardig. We doen het nog een paar keer. Door de betere klaartechniek kan ik een grotere diepte bereiken. Maar we zijn nog niet aan de neusknipper. Dat is de volgende stap.

Bril af en knipper op. Nu mogen de volledige slagen elkaar opvolgen. Voor het klaren heb ik immers geen hand meer nodig. Dit voelt wel onnatuurlijk aan. Ook het zicht is door het ontbreken van een duikmasker

gereduceerd tot 'zwembadzicht'. Hierdoor ben je je automatisch meer bewust van je eigen lichaam en minder van je omgeving. Na een paar onderdompelingen lukt het beter. Ik begin het zowaar leuk te vinden. Linde heeft deze gemoedsgesteldheid al vastgesteld en beweert dat dit nog mijn favoriete stijl zal worden, iets wat ik niet toegeef.

We gaan onze laatste 30 minuten in als ze me voorstelt om mijn sokken uit te doen. Ik heb die dunne stofjes aan mijn voeten gedaan om beter in mijn vinnen te geraken en heb geen bezwaar tegen het uitvoeren van haar suggestie. Het contact met het koude water verhoogt er een beetje mee. Daarna stelt ze voor om ook onze kap uit te doen. Dit zou het watergevoel nog vergroten. Nu ritst ze de 'lanyard' uit de oppervlakteboei. Doordat het water in deze duiktank helder en niet diep is, is het gebruik van een persoonlijke verbindinglijn, de 'lanyard', met de daallijn niet verplicht en dus hebben we die, in overleg, niet gebruikt. Ze vertelt dat bij het duiken zonder hoofdbescherming de kans echter bestaat dat je gedesorienteerd raakt. Een extra hulpmiddel om de weg naar boven te vinden, is dus aangeraden. De beleving belooft intenser te zijn. En dat is het!

Na een paar duikjes horen we het stopsignaal. Omdat zij juist aan de beurt is, spreken we af dat ze haar CNF-duik uitvoert en ik haar bij de opstijging direct tegemoet kom. Als ze bovenkomt, is ze een en al glimlach. Ik heb zelden iemand zo zien genieten van een goede duik, laat staan van een vrijduik. Ze geniet duidelijk van deze discipline die haar volledig licht. Als ze dit plezier met de wil om te verbeteren door training blijft combineren, dan zal haar huidig record niet lang standhouden. We zullen haar naam dan nog zeker meermaals zien verschijnen. En deze keer zal ik er wel op letten.

Na een bbq rij ik terug naar huis. De zon komt zowaar piepen. De duik was veel leuker dan dat ik verwacht had. Ik zit glimlachend achter het stuur. Dank je wel Linde, dat ik deel van je kleine duikploeg mocht uitmaken en om me in te leiden tot de 'no fins' duikdiscipline. Ik schrap een te ontdekken duikfacet van mijn lijstje en kijk even wat mijn volgende buddy me zal leren. Aha, daar zal ik niet tegenop zien. Dat zal meevallen. Ken je iemand die mij en dus ook de lezers iets kan bijbrengen over de variatie in het duiken? Stuur me dan een mailtje: patrick.vanhoeserlande@nelos.be.



PATRICK VAN HOESERLANDE